

# 世田谷区民の健康づくりに関する調査 報告書 概要版

この報告書は、令和2年9月に世田谷区が実施した『世田谷区民の健康づくりに関する調査』の報告書の概要版です。

令和3年3月

世田谷区



## 調査の目的

区では、「区民が生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる地域社会の実現」をめざし、『健康せたがやプラン（第二次）後期』（平成29年度～令和3年度）のもとで、様々な健康づくり施策を展開している。本調査は、現行のせたがやプランが令和3年度に終了することに伴い、次期プランの策定に向けた基礎資料を得ることを目的として実施した。

## 調査対象

調査対象：区内在住の20歳以上の男女4,000人を無作為に抽出

調査期間：令和2年9月17日から令和2年10月5日

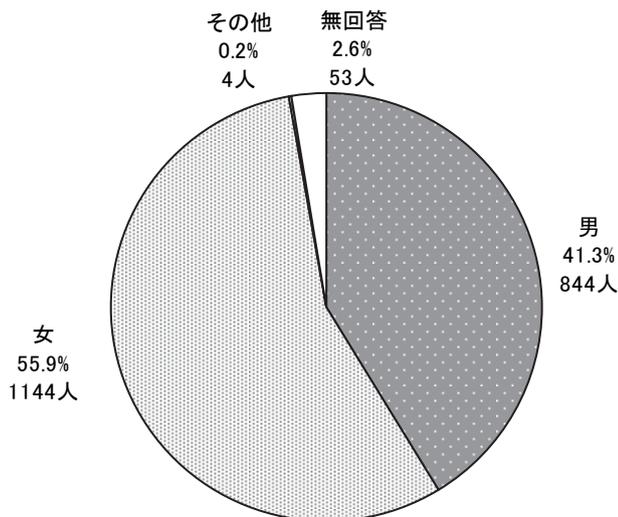
抽出方法：郵送による配布・回収

## 回収状況

配布数（人）	4,000
回収数（人）	2,045
有効回収数（人）	2,045
有効回収率（%）	51.1

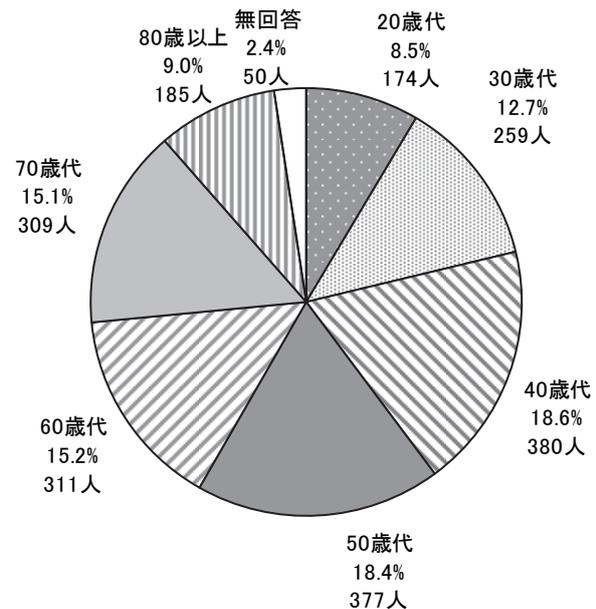
## 回答者属性

### 【性別】



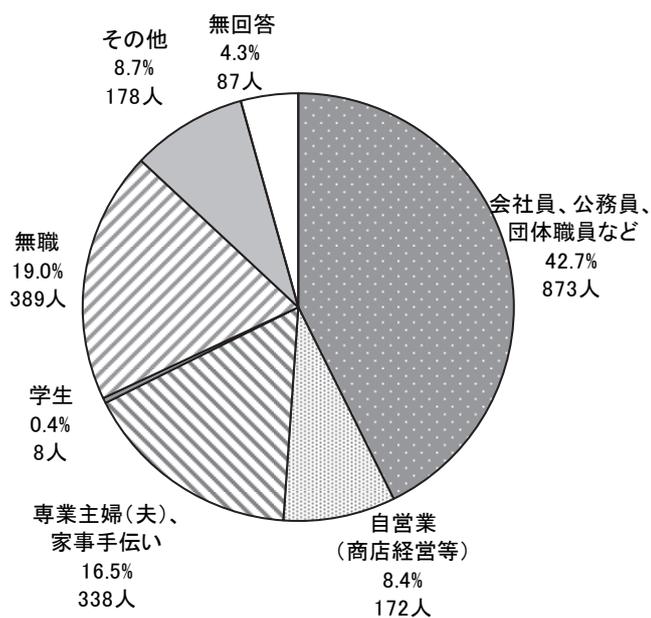
有効回答数：2,045 件

### 【年齢】



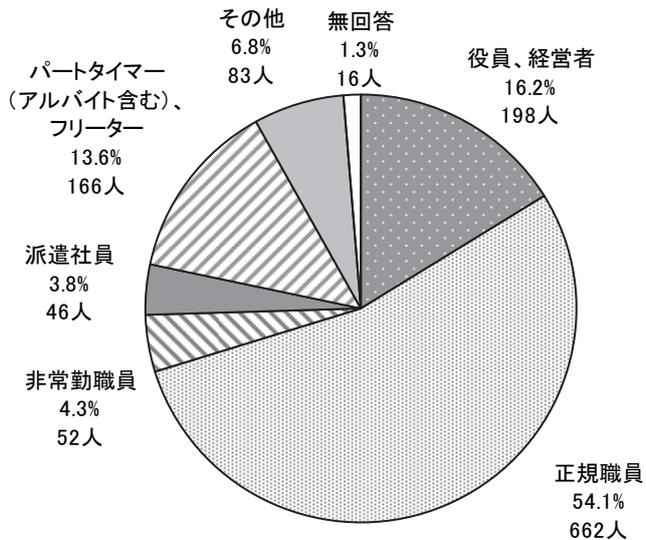
有効回答数：2,045 件

### 【職業】



有効回答数：2,045 件

### 【就業形態】



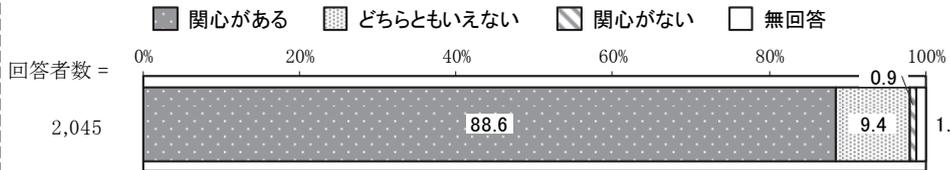
有効回答数：2,045 件

### 概要版の見方

- ・回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（%）で示してある。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合がある。
- ・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合がある。

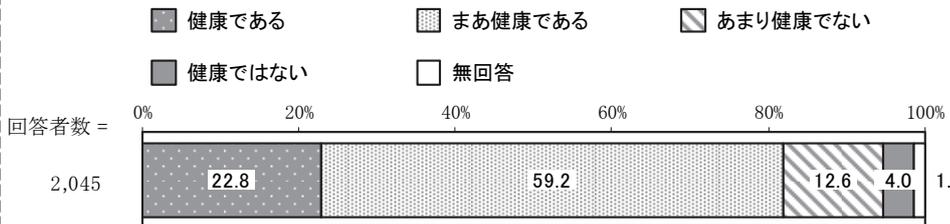
# 1 健康状態や意識について

## (1) 自分の健康への関心度



健康への関心については、「関心がある」88.6%が最も高くなっている。

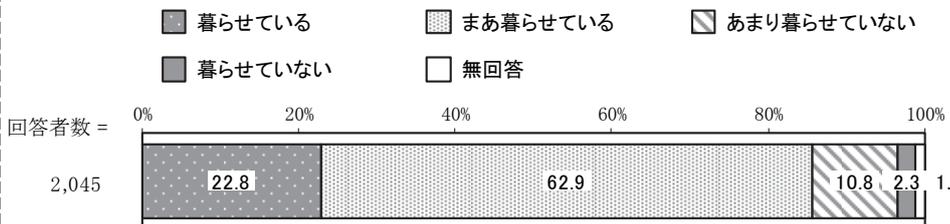
## (2) 健康観



「健康であると思う人」は82.0%、「健康でないと思う人」は16.6%となっている。

※「健康であると思う人」は、「健康である」と「まあ健康である」の合計  
「健康でないと思う人」は、「あまり健康でない」と「健康ではない」の合計

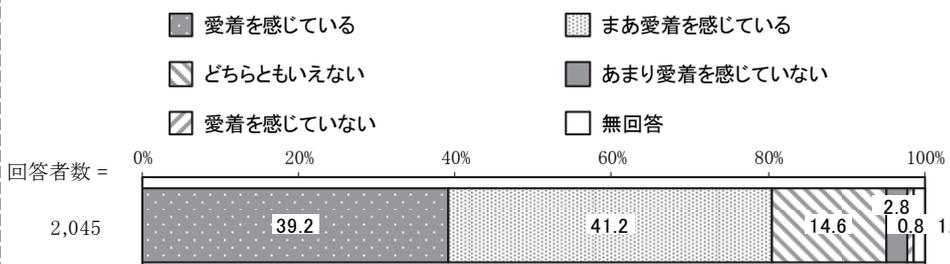
## (3) 毎日を健やかに充実して暮らしているか



毎日を健やかに充実して暮らしているかについては、「健やかに暮らせている人」は85.7%、「健やかに暮らせていない人」は13.1%となっている。

※「健やかに暮らせている人」は、「暮らせている」と「まあ暮らせている」の合計  
「健やかに暮らせていない人」は、「あまり暮らせていない」と「暮らせていない」の合計

## (4) 世田谷区への愛着

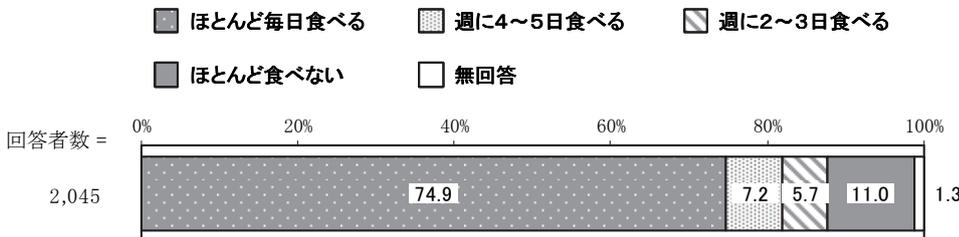


世田谷区への愛着については、「愛着を感じている人」は80.4%、「どちらともいえない」14.6%となっている。

※「愛着を感じている人」は、「愛着を感じている」と「まあ愛着を感じている」の合計

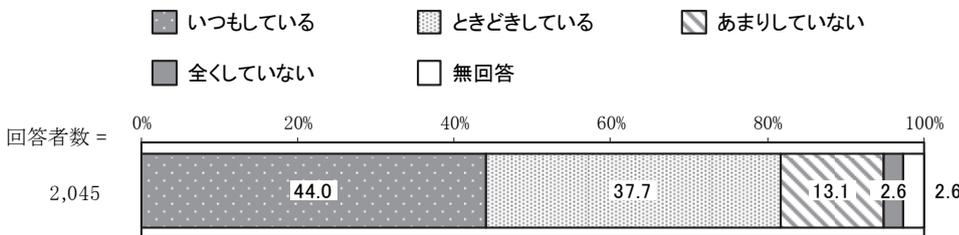
## 2 食生活について

### (1) 朝食の摂取状況



朝食の摂取状況については、「ほとんど毎日食べる」74.9%が最も高く、次いで「ほとんど食べない」11.0%、「週に4~5日食べる」7.2%となっている。

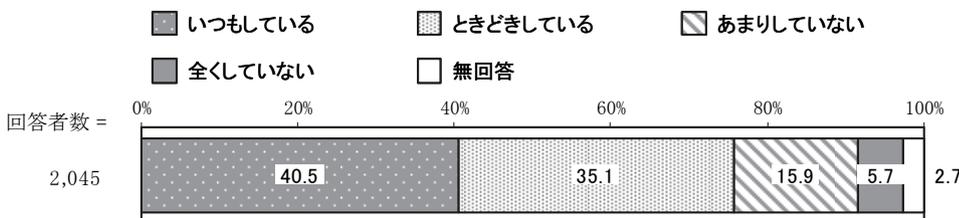
### (2) 栄養バランスを考慮した食事摂取状況



栄養バランスを考慮した食事摂取状況は、「している人」で約8割となっている。

※「している人」は、「いつもしている」と「ときどきしている」の合計

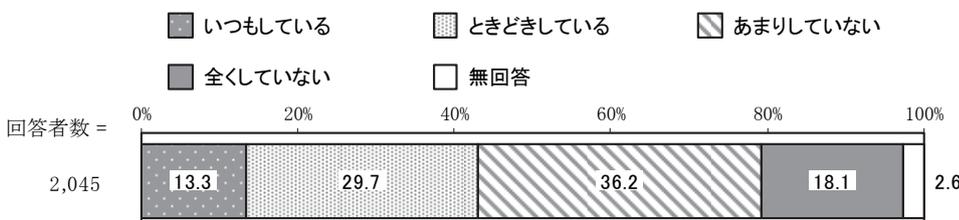
### (3) 家族や友人との食事の機会



家族や友人との食事の機会は、「している人」で7割半ばとなっている。

※「している人」は、「いつもしている」と「ときどきしている」の合計

### (4) 食品を購入するときやメニューを選ぶときの栄養成分表示の参考程度

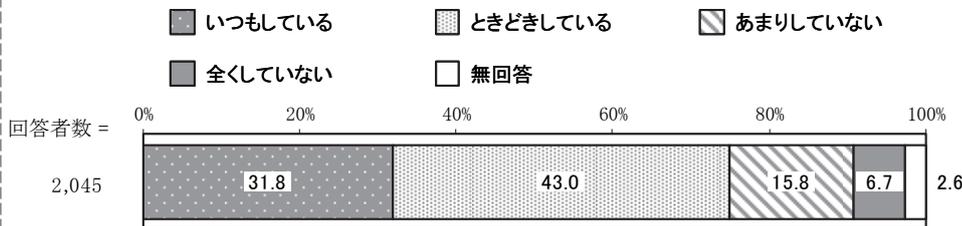


食品を購入するときやメニューを選ぶときの栄養成分表示の参考程度は、「している人」で約4割となっている。

※「している人」は、「いつもしている」と「ときどきしている」の合計

### 3 身体活動・運動について

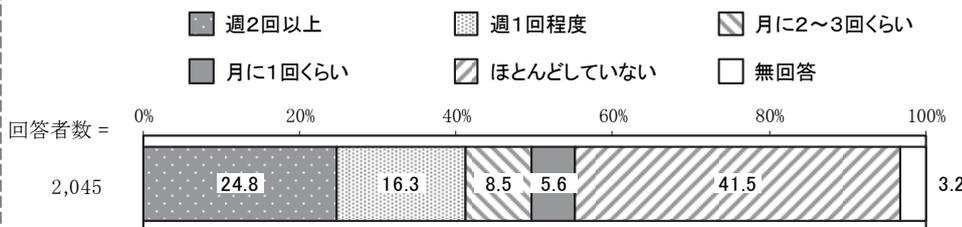
#### (1) 運動などの実施状況



意識して体を動かしたり、運動したりしているかについては、「している人」は74.8%、「していない人」は22.5%となっている。

※「している人」は、「いつもしている」と「ときどきしている」の合計  
「していない人」は「あまりしていない」と「全くしていない」の合計

#### (2) 30分以上の運動（連続）の実施状況

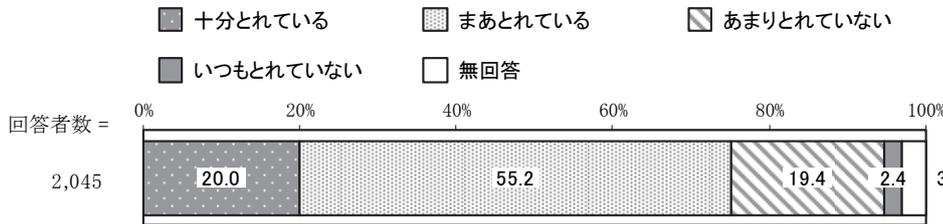


「少し息がはずむ程度」の30分以上の運動の実施状況については、「週1回以上運動をしている人」は41.1%、「ほとんどしていない」は41.5%となっている。

※「週1回以上運動をしている人」は「週2回以上」と「週1回以上」の合計

## 4 休養・こころの健康について

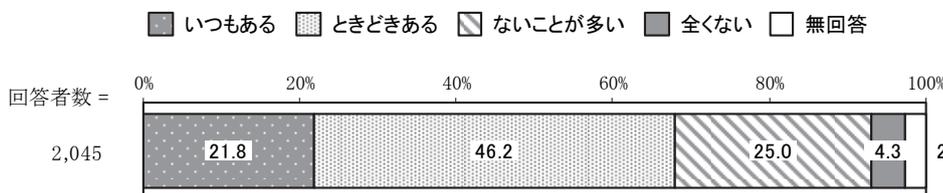
### (1) こころや体の休養状況



こころや体の休養状況については、「とれている人」は75.2%、「とれていない人」は21.8%となっている。

※「とれている人」は「十分とれている」と「まあとれている」の合計  
「とれていない人」は「あまりとれていない」と「いつもとれていない」の合計

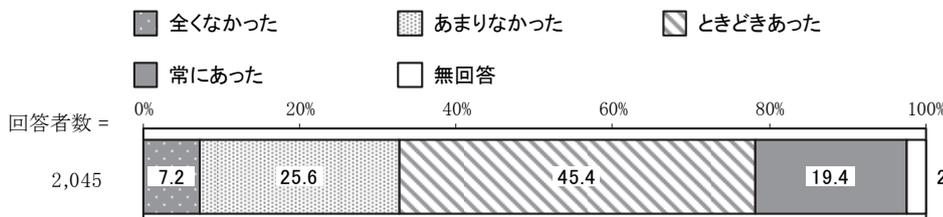
### (2) 睡眠の質



目覚めたときにぐっすり眠った感じ(睡眠の質)については、「ある人」は68.0%、「ない人」は29.3%となっている。

※「ある人」は「いつもある」と「ときどきある」の合計  
「ない人」は「ないことが多い」と「全くない」の合計

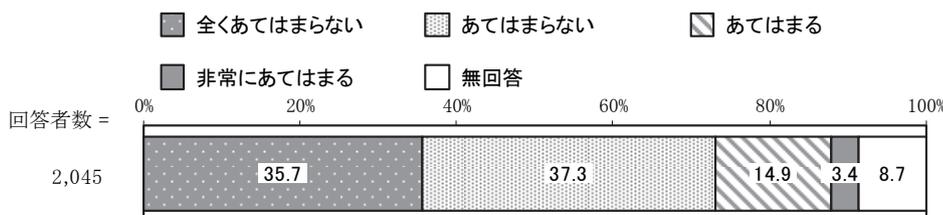
### (3) 最近1か月間の悩みや不安、ストレス等の有無



悩みや不安、ストレスの有無については、「なかった人」は32.8%、「あった人」は64.8%となっている。

※「なかった人」は「全くなかった」と「あまりなかった」の合計  
「あった人」は「ときどきあった」と「常にあった」の合計

### (4) インターネットができないと落ち着かず焦ってくる

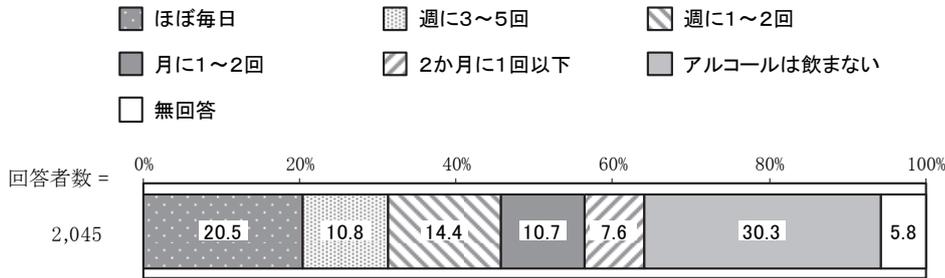


インターネットができないと落ち着かず焦ってくるかについては、「あてはまらない人」が73.0%、「あてはまる人」が18.3%となっている。

※「あてはまらない人」は「全くあてはまらない」と「あてはまらない」の合計  
「あてはまる人」は「あてはまる」と「非常にあてはまる」の合計

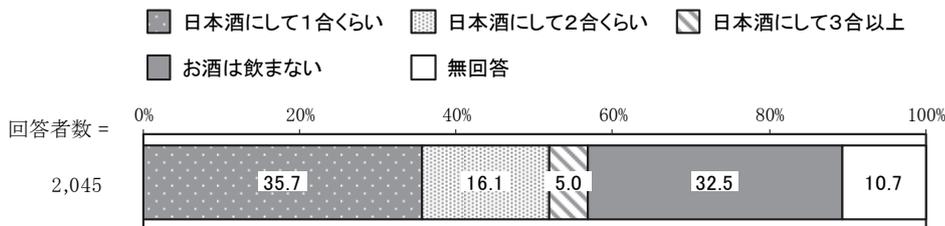
## 5 飲酒について

### (1) 飲酒頻度



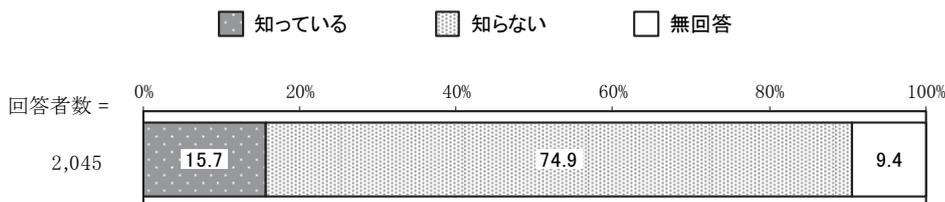
アルコール類(お酒)を飲む回数については、「アルコールは飲まない」30.3%が最も高く、次いで「ほぼ毎日」20.5%、「週に1~2回」14.4%となっている。

### (2) 一日の飲酒量



1日の飲酒量については、「日本酒にして1合くらい」35.7%が最も高く、次いで「お酒は飲まない」32.5%、「日本酒にして2合くらい」16.1%となっている。

### (3) 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の認知度



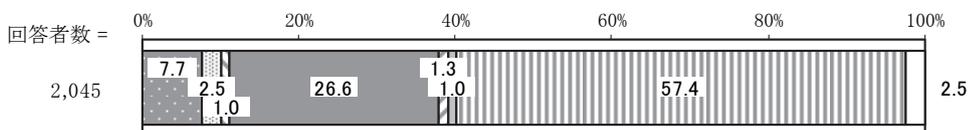
生活習慣病のリスクを高める飲酒量の認知度については、「知っている」は15.7%、「知らない」は74.9%となっている。

## 6 喫煙について

### (1) 喫煙状況

- 現在、紙巻たばこを吸っている
- 現在、加熱式たばこを吸っている
- 現在、電子たばこを吸っている
- 以前吸っていたがやめた(最後に吸っていたのは、紙巻たばこである)
- 以前吸っていたがやめた(最後に吸っていたのは、加熱式たばこである)
- 以前吸っていたがやめた(最後に吸っていたのは、電子たばこである)
- 吸ったことはない
- 無回答

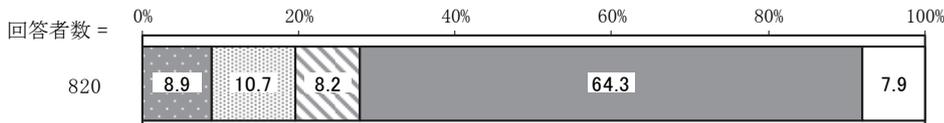
喫煙状況については、「吸ったことはない」57.4%が最も高く、次いで「以前吸っていたがやめた(最後に吸っていたのは、紙巻たばこである)」26.6%となっている。



### やめたい・減らしたいと思っている人の割合

- たばこをやめたい
- たばこの本数を減らしたい
- たばこをやめたい・減らしたいと思わない
- たばこはやめた
- 無回答

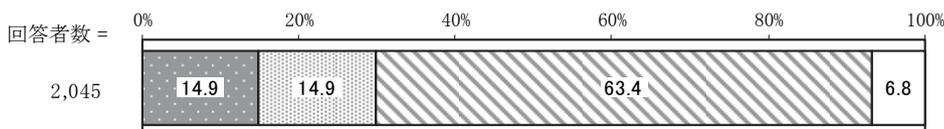
今後、たばこをやめたい・減らしたいかについては、「たばこはやめた」64.3%が最も高く、次いで「たばこの本数を減らしたい」10.7%となっている。



### (2) COPDの認知度

- どんな病気か知っている
- 名前は聞いたことがある
- 知らない
- 無回答

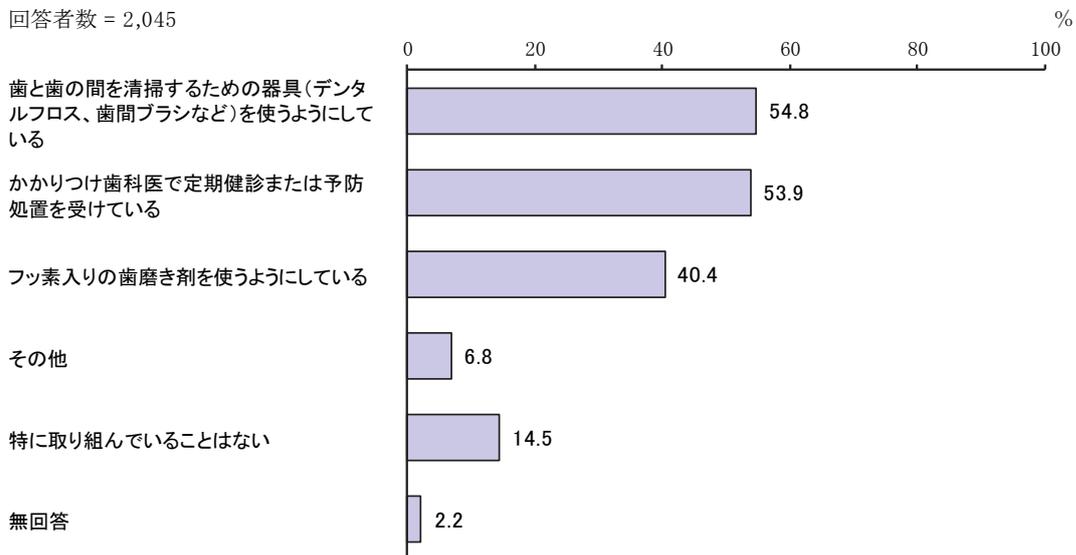
「COPD」という病気の認知度について、「知らない」63.4%が最も高く、次いで「どんな病気か知っている」と「名前は聞いたことがある」を合わせた「知っている人」は29.8%となっている。



## 7 口と歯の健康について

### (1) 歯や歯ぐきのために取り組んでいること

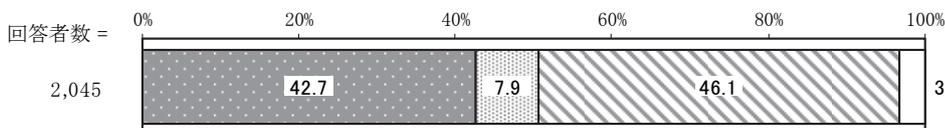
回答者数 = 2,045



歯や歯ぐきの健康のために取り組んでいることについては、「歯と歯の間を清掃するための器具（デンタルフロス、歯間ブラシなど）を使うようにしている」54.8%が最も高く、次いで「かかりつけ歯科医で定期健診または予防処置を受けている」53.9%、「フッ素入りの歯磨き剤を使うようにしている」40.4%となっている。

### (2) 「8020運動」の認知度

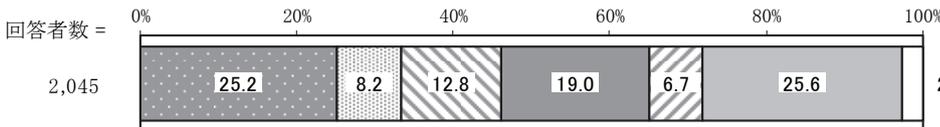
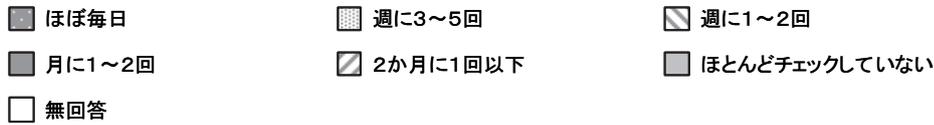
- 言葉も内容もよく知っている
- ▨ 言葉は知っているが、内容はわからない
- ▧ 言葉も内容も知らない
- 無回答



『8020運動』の認知度は、「言葉も内容もよく知っている」と「言葉は知っているが、内容はわからない」を合わせた「知っている人」は50.6%、「言葉も内容も知らない」は46.1%となっている。

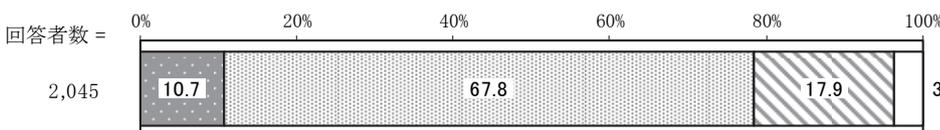
## 8 健康管理について

### (1) 自分の体重の確認



自分の体重の確認については、「ほとんどチェックしていない」25.6%が最も高く、次いで「ほぼ毎日」25.2%、「月に1~2回」19.0%となっている。

### (2) BMI



BMIの値については、「標準」67.8%が最も高く、次いで「肥満」17.9%、「やせ」10.7%となっている。

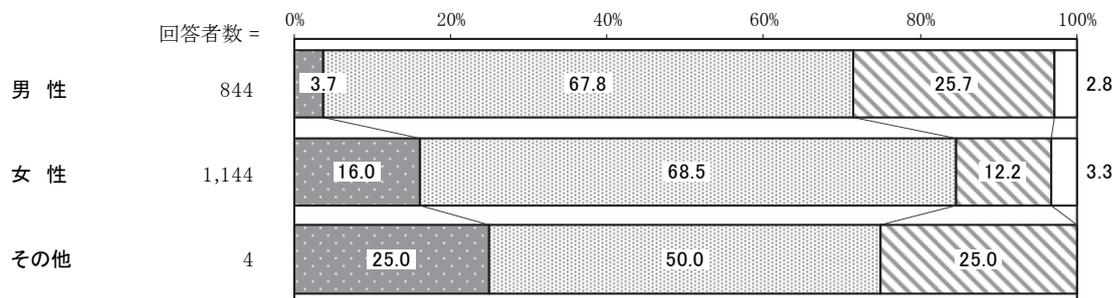
《BMIとは》

身長と体重から求める体格指標のひとつで、体重 (kg) を身長 (m) の二乗した数値で除して算出する。

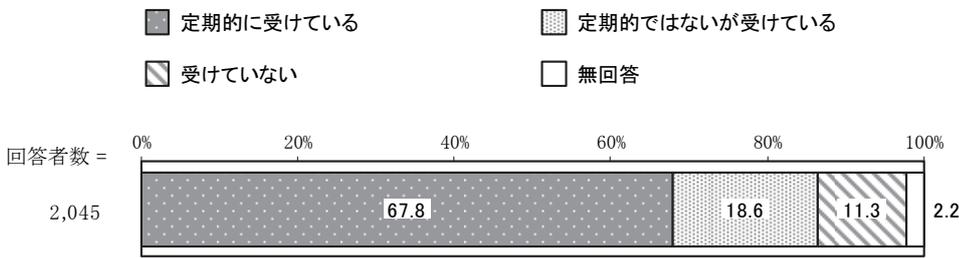
### 性別

性別にみると、「肥満」は、男性が女性よりも13.5ポイント高くなっている。

一方、「やせ」は、女性が男性よりも12.3ポイント高くなっている。

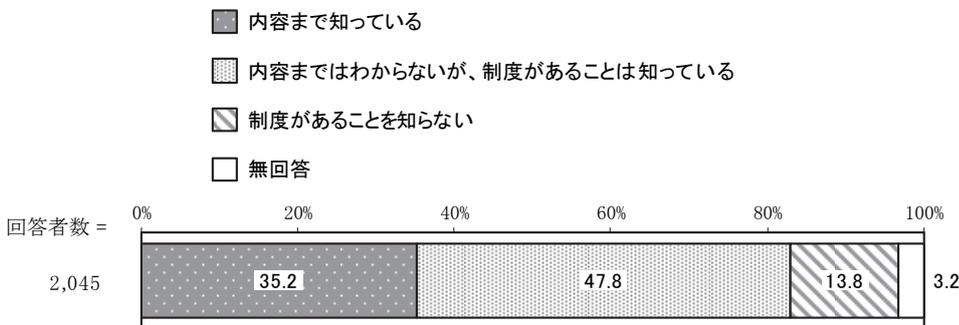


### (3) 健康診断の受診状況



健康診断については、「定期的に受けている」67.8%が最も高く、次いで「定期的ではないが受けている」18.6%、「受けていない」11.3%となっている。

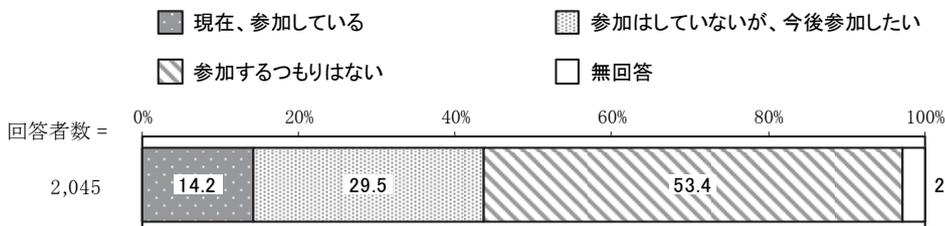
### (4) 区のがん検診制度の認知度



区のがん検診制度の認知度については、「内容まで知っている」と「内容まではわからないが、制度があることは知っている」を合わせた「知っている人」は83.0%となっている。

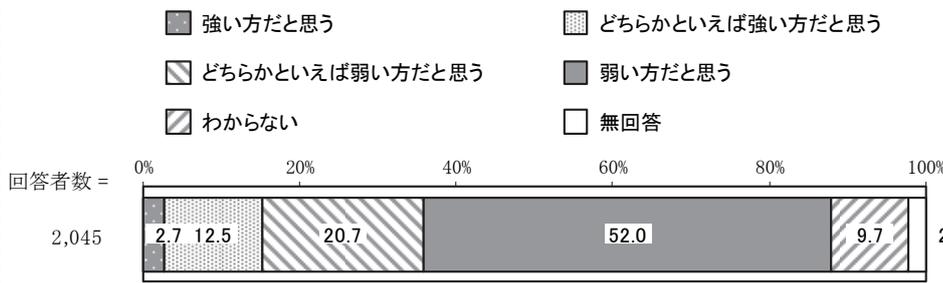
## 9 地域活動について

### (1) 地域活動や趣味の集まりなどへの参加状況



地域活動や趣味の集まりなどへの参加状況については、「参加するつもりはない」53.4%が最も高く、次いで「参加はしていないが、今後参加したい」29.5%、「現在、参加している」14.2%となっている。

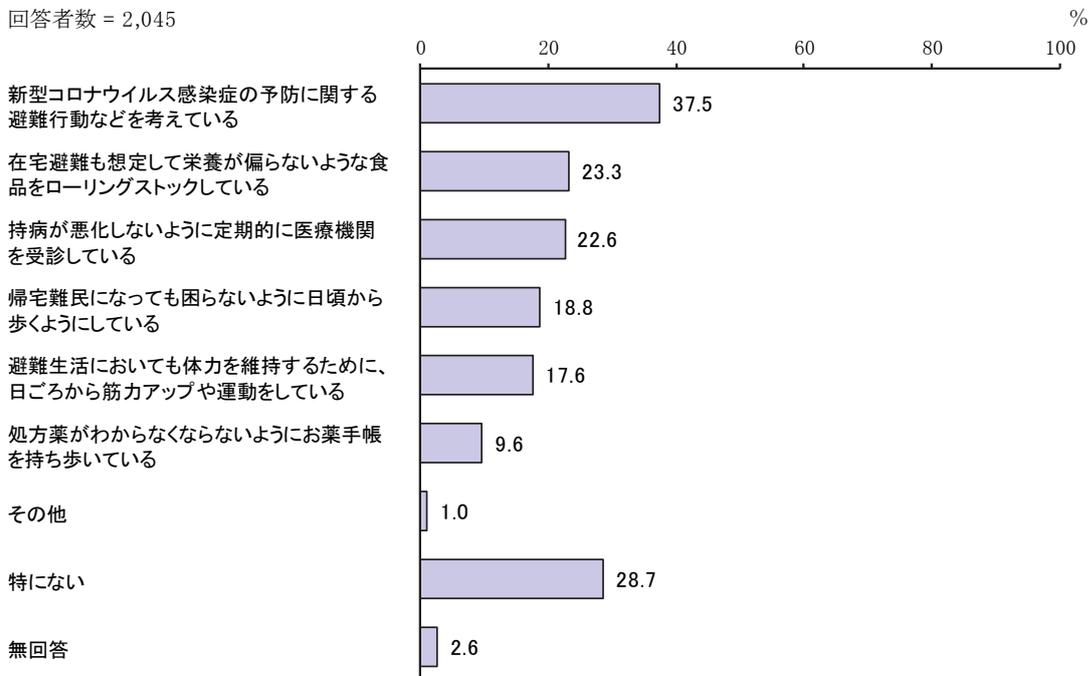
## (2) 自分と地域の人たちとのつながりについて



自分と地域の人たちとのつながりが強い方だと思うかについては、「強い方だと思う人」は15.2%、「弱い方だと思う人」は72.7%となっている。

※「強いほうだと思う人」は、「強いほうだと思う」と「どちらかといえば強いほうだと思う」の合計  
 「弱いほうだと思う人」は、「どちらかといえば弱いほうだと思う」と「弱いほうだと思う」の合計

## (3) 大規模自然災害への備え

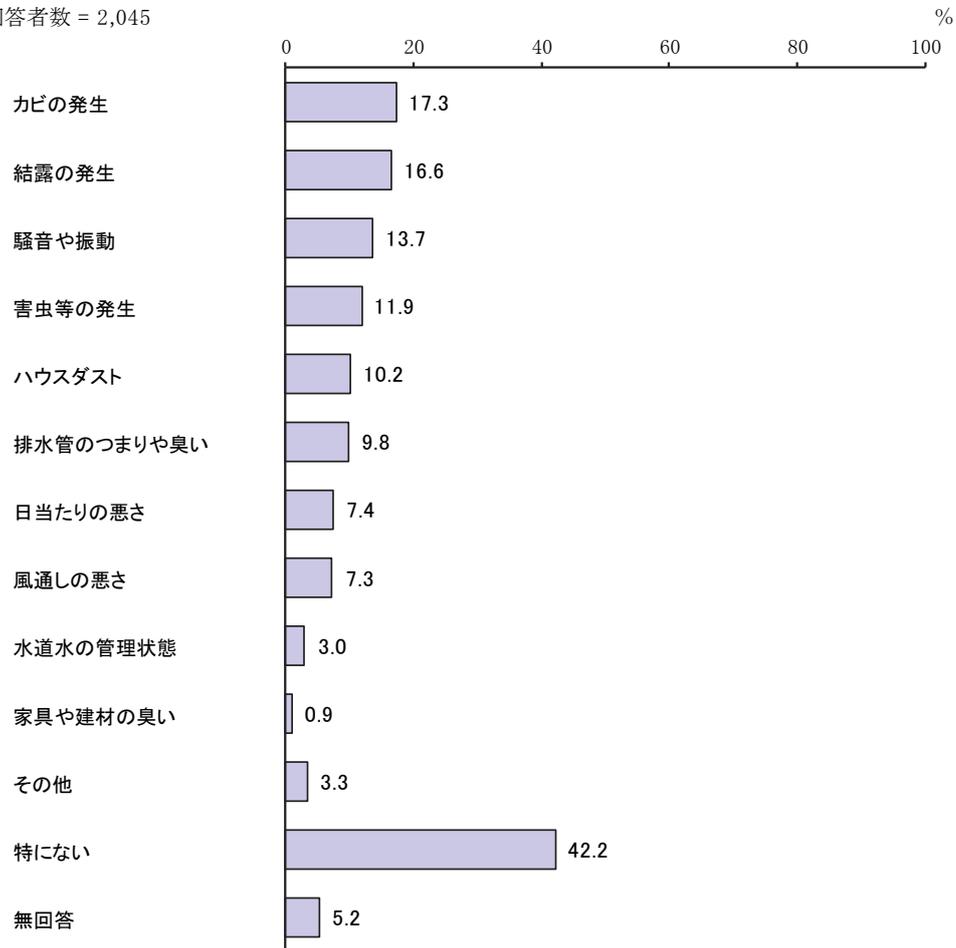


大規模自然災害への備えとして、健康に関し留意している行動や考えについては、「新型コロナウイルス感染症の予防に関する避難行動などを考えている」37.5%が最も高く、次いで「特にない」28.7%、「在宅避難も想定して栄養が偏らないような食品をローリングストックしている」23.3%となっている。

## 10 生活環境について

### (1) すまいで気になること

回答者数 = 2,045

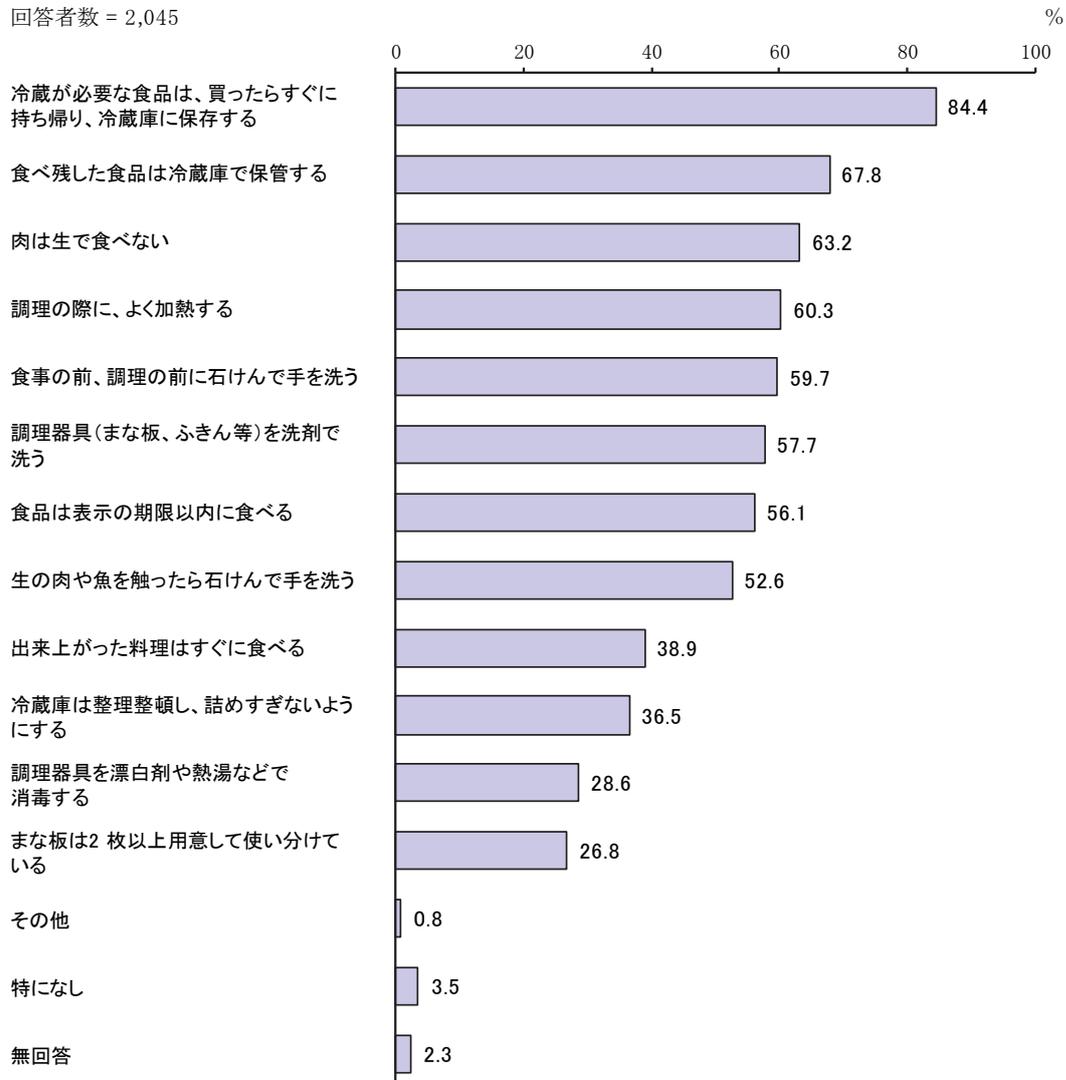


住まいで気になることについては「特にない」42.2%が最も高く、次いで「カビの発生」17.3%、「結露の発生」16.6%となっている。

## 11 食品衛生について

### (1) 食中毒防止のために取り組んでいること

回答者数 = 2,045

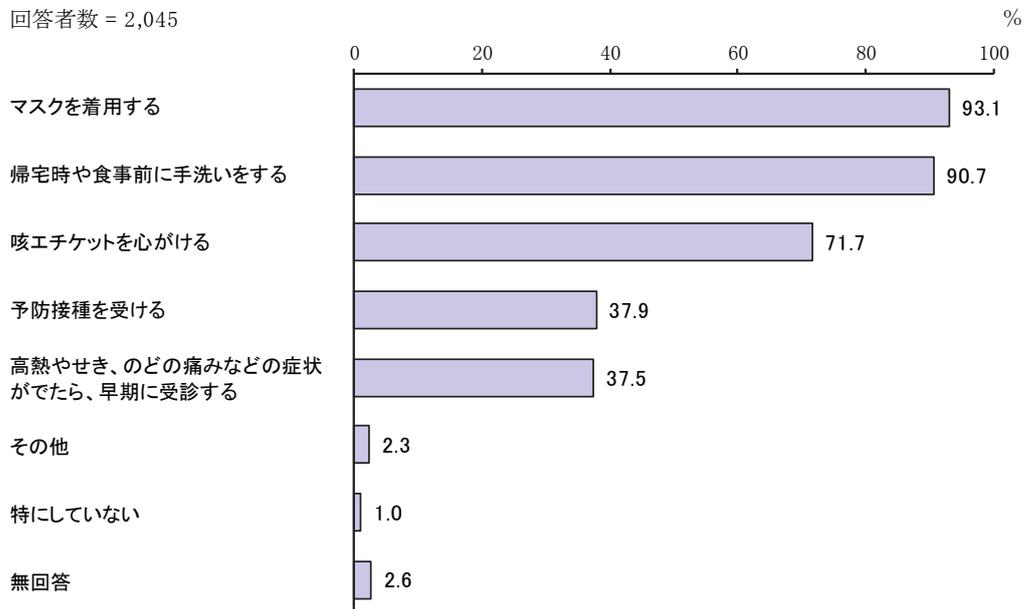


食中毒を防ぐために行っていることについては、「冷蔵が必要な食品は、買ったらずちに持ち帰り、冷蔵庫に保存する」84.4%が最も高く、次いで「食べ残した食品は冷蔵庫で保管する」67.8%、「肉は生で食べない」63.2%となっている。

## 12 感染症予防について

### (1) 感染症予防の対策

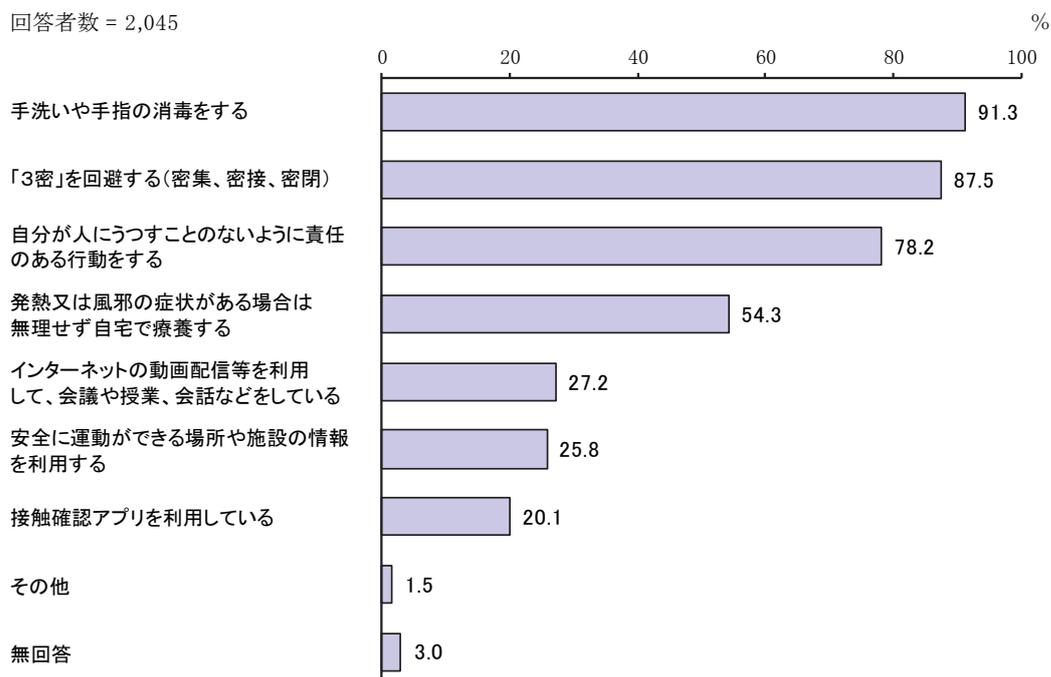
回答者数 = 2,045



感染症予防全般のために行っていることについては、「マスクを着用する」93.1%が最も高く、次いで「帰宅時や食事前に手洗いをする」90.7%、「咳エチケットを心がける」71.7%となっている。

## (2) 「新しい生活様式」として実践していること

回答者数 = 2,045



「新しい生活様式」として実践していることについては、「手洗いや手指の消毒をする」91.3%が最も高く、次いで「「3密」を回避する（密集、密接、密閉）」87.5%、「自分が人にうつすことのないように責任のある行動をする」78.2%となっている。

## 《資料》世田谷区民の健康づくりに関する調査結果の経年比較

世田谷区民の健康づくりに関する調査は、これまで平成 12 年度（『「せたがやプラン」策定に係る基礎調査』）、17 年度『「健康せたがやプラン」評価・改定に係る基礎調査』、22 年度『世田谷区民の健康づくりに関する調査』、27 年度『世田谷区民の健康づくりに関する調査』を実施している。

以下の表は、平成 12 年度調査、17 年度調査、22 年度調査、27 年度調査と今回の調査において、主たる調査項目について比較を行ったものである。

### 《調査概要》

何れの調査も区内在住の 20 歳以上の男女を無作為に抽出

調査年度	調査時期	配布数	回収数	回収率	有効回答数	有効回収率
令和 2 年度	平成 2 年 9 月	4,000	2,045	51.1%	2,045	51.1%
平成 27 年度	平成 27 年 9 月	4,000	2,059	51.5%	2,056	51.4%
平成 22 年度	平成 22 年 9 月	4,046	2,371	58.6%	2,356	58.2%
平成 17 年度	平成 17 年 7 月～8 月	3,990	1,585	39.7%	1,582	39.6%
平成 12 年度	平成 13 年 2 月～3 月	4,000	2,357	58.9%	2,357	58.9%

### 《経年比較》

単位：%

質問項目	選択肢	調査年度				
		平成 12 年度	平成 17 年度	平成 22 年度	平成 27 年度	令和 2 年度
自分の健康への 関心度	関心がある	84.3	87.7	89.8	89.1	88.6
	どちらともいえない	12.2	9.1	8.1	9.0	9.4
	関心がない	1.1	0.4	1.4	1.2	0.9
健康観	健康である	18.5	16.6	21.1	22.1	22.8
	まあ健康である	58.4	60.9	58.1	60.3	59.2
	あまり健康でない	15.4	14.0	13.7	12.7	12.6
	健康ではない	4.6	5.4	6.5	4.2	4.0
世田谷区への愛着	愛着を感じている	57.1	60.6	48.0	45.3	39.2
	まあ愛着を感じている	30.4	27.4	34.6	38.7	41.2
	どちらともいえない	8.6	8.7	9.6	1.3	14.6
	あまり愛着を感じていない	1.8	1.7	1.4	11.2	2.8
	愛着を感じていない	1.1	0.8	1.1	2.2	0.8

※無回答除く

単位：%

質問項目		調査年度	平成 12 年度	平成 17 年度	平成 22 年度	平成 27 年度	令和 2 年度
		選択肢					
食生活	朝食の摂取状況	ほとんど毎日食べる			80.5	77.2	74.9
		週に4～5日食べる			4.8	6.8	7.2
		週に2～3日食べる			4.7	5.0	5.7
		ほとんど食べない			9.0	10.1	11.0
	栄養バランスを考慮した食事摂取状況	いつもしている	42.8	54.6	44.9	43.4	44.0
		ときどきしている	31.5	23.8	32.9	36.5	37.7
		あまりしていない	19.5	15.3	15.4	15.2	13.1
		全くしていない	3.3	1.2	2.8	2.8	2.6
	家族や友人との食事の機会	いつもしている	37.7	39.1	35.8	42.2	40.5
		ときどきしている	35.7	33.6	39.2	37.9	35.1
		あまりしていない	14.9	14.1	14.1	13.4	15.9
		全くしていない	7.3	5.9	5.2	4.3	5.7
	食品を購入するときやメニューを選ぶときの栄養成分表示の参考程度	いつもしている	11.9	15.7	15.5	13.5	13.3
		ときどきしている	61.1	65.0	37.1	29.9	29.7
		あまりしていない			27.3	33.9	36.2
		全くしていない	26.8	18.4	18.0	20.2	18.1
身体活動・運動	運動などの実施状況	いつもしている	30.2	34.3	28.1	34.9	31.8
		ときどきしている	33.6	35.3	37.5	41.1	43.0
		あまりしていない	26.9	19.5	21.6	17.4	15.8
		全くしていない	6.5	5.9	11.4	5.9	6.7
	30分以上の運動(連続)の実施状況	週2回以上			21.2	21.9	24.8
		週1回程度	26.6	29.3	15.5	15.7	16.3
		月に2～3回くらい	15.0	15.5	8.5	10.4	8.5
		月に1回くらい	9.0	10.5	5.9	6.8	5.6
		ほとんどしていない	45.7	39.6	45.9	42.9	41.5
休養・こころの健康	こころや体の休養状況	十分とれている	11.6	16.2	18.5	16.7	20.0
		まあとれている	49.2	52.3	56.1	56.3	55.2
		あまりとれていない	29.3	23.3	20.5	22.4	19.4
		いつもとれていない	7.2	3.2	3.5	3.6	2.4
	睡眠の質	いつもある			27.8	25.6	21.8
		ときどきある			43.3	43.0	46.2
		ないことが多い			24.2	25.7	25.0
		全くない			3.2	5.2	4.3
	最近1か月間の悩みや不安、ストレス等の有無	全くなかった	6.2	10.0	8.9	6.6	7.2
		あまりなかった	19.7	33.1	27.3	25.4	25.6
		ときどきあった	47.1	39.2	43.4	47.4	45.4
		常にあった	24.3	13.3	18.7	20.3	19.4

※無回答除く

質問項目		調査年度	平成 12 年度	平成 17 年度	平成 22 年度	平成 27 年度	令和 2 年度
		選択肢					
飲酒	飲酒頻度	ほぼ毎日	32.0	40.0	21.7	21.2	20.5
		週に3～5回	16.6	16.2	11.3	11.8	10.8
		週に1～2回	24.5	21.7	13.5	13.0	14.4
		月に1～2回	19.4	15.3	12.0	12.6	10.7
		2か月に1回以下	7.0	4.7	6.5	7.5	7.6
		アルコールは飲まない			33.4	32.3	30.3
	一日の飲酒量	日本酒にして1合くらい				32.9	35.7
		日本酒にして2合くらい				17.2	16.1
		日本酒にして3合以上				6.3	5.0
		お酒は飲まない				37.0	32.5
喫煙	やめたい・減らしたい と思っている人の 割合	たばこをやめたい	26.0	31.2	16.1	11.6	8.9
		たばこの本数を減らしたい	37.3	30.8	12.1	12.5	10.7
		たばこをやめたい・ 減らしたいと思わない	35.0	33.2	7.7	9.8	8.2
		たばこはやめた			56.8	59.2	64.3
	COPDの認知度	どんな病気が知っている				13.5	14.9
		名前は聞いたことがある				17.3	14.9
		知らない				66.3	63.4
口と歯の健康	歯や歯ぐきのために 取り組んでいること	かかりつけ歯科医で定期 健診または予防処置を受け ている	22.3	35.5	35.1	43.9	53.9
		歯と歯の間を清掃するた めの器具(デンタルフロス、 歯間ブラシなど)を使うよう にしている	29.6	35.1	37.0	45.9	54.8
		フッ素入りの歯磨き剤を 使うようにしている	19.6	20.5	21.7	28.6	40.4
		その他	7.2	10.6	7.0	4.7	6.8
		特に取り組んでいることは ない	27.9	18.8	20.5	16.1	14.5
	「8020運動」の認知 度	言葉も内容もよく知っている			37.7	41.0	42.7
		言葉は知っているが、内容 はわからない			5.6	5.5	7.9
		言葉も内容も知らない			54.7	51.7	46.1

※無回答除く

質問項目		調査年度					令和2年度
		選択肢	平成12年度	平成17年度	平成22年度	平成27年度	
健康管理	自分の体重の確認	ほぼ毎日				23.2	25.2
		週に3～5回				7.4	8.2
		週に1～2回				14.1	12.8
		月に1～2回				22.0	19.0
		2か月に1回以下				7.7	6.7
		ほとんどチェックしていない				23.9	25.6
	BMI	やせ	10.5	10.9	11.2	11.7	10.7
		標準	73.7	72.2	71.7	69.7	67.8
		肥満	14.3	14.9	15.5	16.1	17.9
	健康診断の受診状況	定期的に受けている			62.1	65.1	67.8
		定期的ではないが受けている			22.2	20.2	18.6
		受けていない			15.0	13.5	11.3
	区のがん検診制度の認知度	内容まで知っている				34.7	35.2
		内容まではわからないが、制度があることは知っている				48.4	47.8
		制度があることを知らない				14.6	13.8
地域活動	自分と地域の人たちのつながりについて	強い方だと思う				3.0	2.7
		どちらかといえば強い方だと思う				16.8	12.5
		どちらかといえば弱い方だと思う				25.5	20.7
		弱い方だと思う				42.5	52.0
		わからない				10.7	9.7
生活環境	住まいで気になること	日当たりの悪さ				9.5	7.4
		風通しの悪さ				7.7	7.3
		水道水の管理状態				4.3	3.0
		排水管のつまりや臭い				9.4	9.8
		騒音や振動				15.9	13.7
		家具や建材の臭い				0.7	0.9
		ハウスダスト				10.7	10.2
		結露の発生				18.3	16.6
		カビの発生				16.1	17.3
		害虫等の発生				12.6	11.9
		その他				4.8	3.3
		特にない				41.0	42.2
感染症予防	感染症予防の対策	帰宅時や食事前に手洗いを する				79.9	90.7
		咳エチケットを心がける				45.4	71.7
		マスクを着用する				53.6	93.1
		予防接種を受ける				38.8	37.9
		高熱やせき、のどの痛みな どの症状がでたら、早期に 受診する				45.9	37.5
		その他				1.0	2.3
		特にしていない				7.3	1.0

※無回答除く

世田谷区民の健康づくりに関する調査報告書 概要版

---

令和3年3月発行

発行：世田谷区

編集：世田谷保健所健康企画課

〒154-8504 東京都世田谷区世田谷4-2-2-35

T E L 03 (5432) 2432

F A X 03 (5432) 3022

広報印刷物登録番号：No. 1933